

Por las chonas

**GÉNERO, SEXUALIDAD, NOVIAZGO Y ARTE EN
TIEMPOS DE CUARENTENA**



Índice

¿Qué es el género?	Página 2
¿Porqué en mi casa sólo las mujeres nos encargamos del trabajo doméstico?	Página 3
¿Qué hago si descubro que no soy heterosexual?	Página 4
Creo que soy asexual, pero no estoy segura	Página 6
¿Cómo sé si estoy lista para tener relaciones sexuales?	Página 6
¿Cómo me cuido ahora que decidí tener relaciones sexuales?	Página 7
¿Cómo es una consulta ginecológica y cuándo tengo que acudir?	Página 8
¿Qué hago si descubro ue estoy embarazada?	Página 9
¿Qué es la violencia sutil o micromachismos y porqué es importante visibilizarlos?	Página 10
¿Qué es una relación violenta?	Página 11
¿Si mi novio se quita el condón sin avisarme es violencia sexual?	Página 12
¿Cómo puedo evitar riesgos si quiero sextear o mandar una nude?	Página 12
El arte, mi espacio y mi bienestar	Página 13
Directorio de apoyo	Página 17



¿Qué es el género?

El género es una construcción social y cultural, que opera en la mayoría de las sociedades, es transmitida por medio de los procesos de socialización diferencial en la educación tradicional. Es decir que se educa de un modo distinto a las niñas y a los niños, estableciendo ciertos parámetros de lo que se espera que sean y hagan los hombres y las mujeres, de esta forma definiendo lo supuestamente masculino en contraposición de lo femenino y en una relación de poder desigual.

El sistema sexo-genérico binarista atribuye asigna una identidad ya sea de hombre o mujer, excluyendo cualquier otra posibilidad, a las personas en la que se presuponen características físicas, psicológicas, afectivas, emocionales, estética, valores, normas, derechos, expectativas, mandatos sociales desiguales y un largo etc..

Derivado de este sistema y de las normas de género es que encontramos ciertos estereotipos que se reproducen para cada género, por ejemplo con la masculinidad encontramos que se espera que los hombres sean fuertes, que ejerzan el liderazgo, que se reconozca su libertad sexual y en oposición de las mujeres es esperada la conducta de sumisión, de dependencia, de recato en su sexualidad y a su vez se le asignan las funciones del maternaje y el trabajo doméstico y de cuidados.

Con la feminidad, se espera de las mujeres sumisión. Con la masculinidad, a los hombres se les demanda dominio... ¡Chale!



Desigualdad de Género

La construcción de ambas identidades desiguales está a su vez inmersa en un relato de supuesta complementariedad a través de la expectativa de la heterosexualidad. Claro que existen otras variables que influyen en la construcción de la identidad y tienen que ver con nuestro contexto sociocultural como son la religión, clase social, color de piel, capacidad funcional, etc.

Dicho lo anterior, hemos que hay una serie de mandatos sociales que se espera que cumplamos las personas, determinados por un hecho biológico y no tendría por qué justificar tratos desiguales, opresivos o discriminatorios.

Recursos

● Dibujando el género :
https://www.youtube.com/watch?v=nWkkJ8bjTW4&ab_channel=DibuixantelG%C3%A8nere

● ¿Qué es el género? (un video narrado en inglés):
<https://vimeo.com/209451071?platform=hootsuite>

¿Porqué en mi casa sólo las mujeres nos encargamos del trabajo doméstico?

Los roles de género tradicionales son funciones sociales públicas y privadas, que van cambiando con la historia y que se asignan a las personas de acuerdo a su sexo. Tradicionalmente el rol social masculino se relaciona más con el ejercicio de la actividad pública del trabajo remunerado así como del liderazgo y el poder, en el espacio doméstico se le asigna el rol de proveedor. El rol femenino tradicionalmente se reduce al espacio privado donde se encargan de los trabajos

domésticos y de cuidados. Estas funciones responden a las necesidades productivas y de reproducción de un sistema social y económico.



Estos roles de género han ido cambiando de diferentes formas en cada sociedad debido a la incorporación de más mujeres en espacios laborales y de actividades políticas y públicas así como hombres encargándose un poco más de trabajos domésticos y de cuidados. Es así que estos roles tradicionales son construcciones que no responden a la complejidad de las interacciones de la realidad.

¿Cómo le hago para cambiarlo?

Primero que nada, déjame decirte que las emociones que experimentas sobre este tema son válidas, intenta identificar qué es lo que sientes y platicalo con tus amigos, compartir nuestras experiencias y escuchar a otros, nos puede ayudar a generar alternativas. Después quizás podrías expresarle a tu familia cómo te hace sentir esta situación y proponerles negociar un arreglo diferente, más equitativo.

Recursos

- Los ayudadores, campaña argentina que con un poco de humor aborda el tema: https://www.youtube.com/watch?v=N4lWoGT0txU&ab_channel=IniciativaSpotlightArgentina
- Me lo podrías haber pedido, el cómic de Emma Clit sobre la "carga mental" <https://amiga.org.es/no-me-lo-pedido-comic-las-carga-mental-soportan-las-mujeres/>



Podrías preguntarles a las personas con las que vives, cómo se repartían las tareas en sus casas cuando eran más jóvenes y cómo les hacía sentir esto. Negociar, llegar a acuerdos y comenzar a cambiar es un proceso que requiere paciencia, escucha mutua y respeto, aunque pareciera que nuestra sociedad está cambiando porque estos temas se han visibilizado más que antes, en el día a día necesitamos continuar desarticulando estas prácticas en colectivo.

¿Qué hago si descubro que no soy heterosexual?

En la vida diaria, la diversidad así como los derechos y las libertades sexuales de las personas están restringidos a la norma social que sólo reconoce dos posibilidades de ser y así por medio de mensajes estereotipados y jerarquizados se da un trato discriminatorio hacia quienes no cumplen esta clasificación sexual o que transgreden los estereotipos de género.

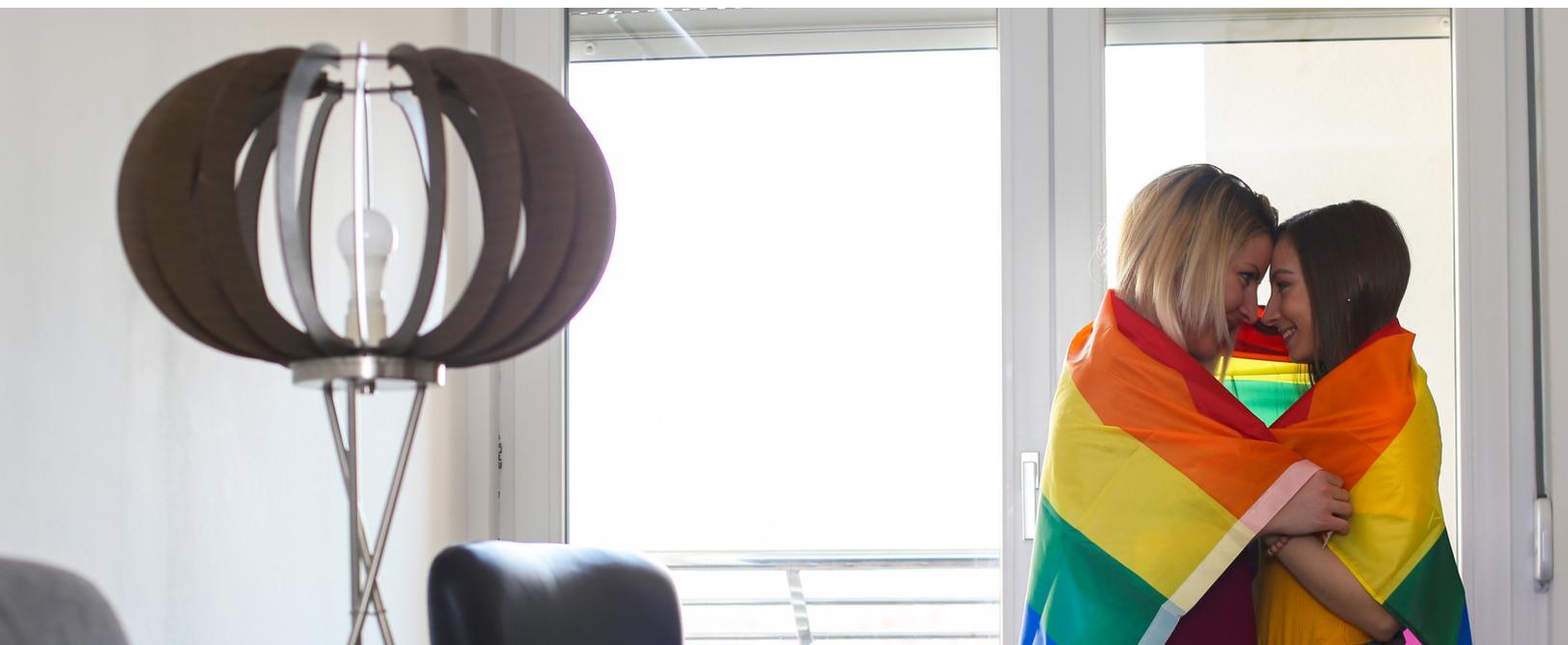
En esta socialización patriarcal que sólo reconoce dos sexos y dos géneros también limita la compleja variabilidad que se produce en la especie humana, tanto en el aspecto biológico como identitario y de expresión. La supuesta complementariedad de los sexos produce además la idea de que todas las personas somos heterosexuales. Esto no es cierto.



Entonces, si tienes dudas sobre tu orientación sexual porque por ejemplo sientes atracción por personas de tu mismo sexo o has tenido relaciones con personas de ambos sexos, tranquila, todo está bien contigo. Tener una orientación sexual distinta a la heterosexual es algo que le ocurre a muchas personas, quizás tengas la idea de que no es algo "correcto" o aceptado socialmente porque es verdad, históricamente, la homosexualidad fue considerada como una enfermedad mental hasta el 17 de mayo de 1990 que la OMS la sacó de la clasificación internacional de enfermedades. Debido a ello, todos los 17 de mayo en todo el mundo se conmemora el Día Internacional contra la Homofobia, la Transfobia y la Bifobia.

Mucho hemos avanzado socialmente en cuestionar la supuesta obligatoriedad de la heterosexualidad y mediante el activismo tan fuerte que tiene la comunidad LGBTTTIQ+ se han logrado cambios en ámbitos tan importantes como lo son el reconocimiento y defensa de nuestros derechos como por ejemplo el matrimonio igualitario que es legal en 12 estados de nuestro país.

Muchas personas de la comunidad LGBTTTIQ+ hemos sentido miedo de ser discriminadas o violentadas debido a nuestra orientación, identidad o expresión de género incluso al interior de nuestras familias. Si este es tu caso, déjame decirte que no estás sola, ser diferente no tendría que ser un motivo para ser rechazada o violentada.



Recursos

- Creo que soy lesbiana: <https://advocatesforyouth.org/wp-content/uploads/2019/06/ITIMB-Lesbian-spanish-translation.pdf>
- Creo que soy bisexual: <https://advocatesforyouth.org/wp-content/uploads/2019/06/ITIMB-Bisexual-Pansexual-spanish-translation.pdf>
- Creo que soy trans: <https://advocatesforyouth.org/wp-content/uploads/2019/06/ITIMB-Trans-spanish-translation.pdf>
- ¿Quieres saber qué significan las siglas LGBTTTIQ? La Virgen de Sexo: Las personas LGBTTTIQ https://www.youtube.com/watch?v=zfyH3Wb2Oyk&ab_channel=ASCO
- Mira un sinfín de historias inspiradoras compartidas por personas como tú. Visita nuestra página 'Busca Ayuda' para encontrar servicios de apoyo para jóvenes LGBTQ+ en su comunidad: <https://itgetsbetter.org/mexico/>

+Recursos

- Quizás también te interesa conocer más sobre la de la comunidad LGBTTTIQ+, ve estos:
- ¿Qué significa ser trans? En este podcast puedes conocer historias de vida de personas trans en México: La hora trans: <https://open.spotify.com/show/0loOcbL2O4ObbpkJ1G3c3A>
- ¿Qué significa ser 'no binario'? Porque el género es más que hombre y mujer https://www.youtube.com/watch?v=fV3ClxNRibg&ab_channel=PlumasAt%C3%B3micas
- Conoce historias de vida de personas intersexuales acá: <https://brujulaintersexual.org/2015/01/19/que-es-la-intersexualidad/>

Creo que soy asexual, pero no estoy segura

Ser asexual se refiere a aquellas personas que no sienten atracción erótica hacia otras personas, pueden sin embargo, relacionarse afectiva y románticamente o no. La asexualidad en realidad es más bien un espectro con muchos matices en donde no implica necesariamente que no tengas deseo o libido sexual, o no tengas relaciones sexuales o no sientas excitación.

En la publicidad y algunos productos culturales pareciera que se lanzan mensajes de hipersexualización de los cuerpos y relaciones, está bien si tú no resuenas con estos mensajes, no pasa nada malo contigo, la asexualidad es una orientación sexual totalmente válida como ser lesbiana, gay o hetero.

++Recursos

- Creo que soy asexual: <https://advocatesforyouth.org/wp-content/uploads/2019/06/ITIMB-ACE-spanish-translation.pdf>

¿Cómo sé si estoy lista para tener relaciones sexuales?

Tradicionalmente nos han transmitido que la educación sexual, para las mujeres especialmente, gira en torno a cuidarnos de un embarazo no deseado o una infección de transmisión sexual (ITS), esta forma de pensar sobre nuestra sexualidad limita un aspecto muy importante de nuestras vidas porque sería ver la sexualidad únicamente ligada a la reproducción y no todas las mujeres tenemos en nuestro proyecto de vida la maternidad.

Una forma distinta de adentrarnos al tema sería pensarlo desde nuestro placer. Explorar y conocer nuestros cuerpos además de ser uno de nuestros Derechos Sexuales y Reproductivos, es una forma de autoconocimiento y por supuesto, de autocuidado. Conocer más sobre nuestros ciclos, cuáles son nuestras zonas erógenas, cómo nos gusta tocarnos, etc. nos permite fortalecer la relación más importante que tendremos durante la vida, esa relación es con nosotras mismas.

Una forma distinta de adentrarnos al tema sería pensarlo desde nuestro placer... ¡Bien!

Recursos

- Además de sentir placer tenemos otros Derechos Sexuales y Reproductivos, acá puedes consultar la Cartilla de los DSyR: <https://www.ddeser.org/wp-content/uploads/2016/06/04-DSyR.pdf>
- Sexualidad deseada, libre y consensuada: https://www.youtube.com/watch?v=fZbSoxO5OrQ&ab_channel=Asociaci%C3%B3nDragaFeminista
- El Clítoris: el órgano ignorado del placer femenino: <https://www.escueladeateneas.com/2020/03/el-clitoris-el-organo-ignorado-y.html>
- Pussypedia, una enciclopedia de la pussy, gratuita, bilingüe e inclusiva: <https://www.pussypedia.net/>
- Coño Potens: Manual sobre su poder, su próstata y sus fluidos de Diana J. Torres <https://www.bibliotecafragmentada.org/wp-content/uploads/2016/03/CONO-POTENS.pdf>



¿Cómo me cuido ahora que decidí tener relaciones sexuales?

La búsqueda de placer compartido y la expresión de los afectos da lugar a diferentes prácticas posibles entre las parejas y grupos. De todas ellas la única que pudiera ocasionar un embarazo es la del cóito pene-vagina.

En ese sentido, al hablar de métodos anticonceptivos nos referimos a las estrategias planificadas que tenemos para evitar un embarazo en la práctica de penetración pene-vagina.

Los métodos anticonceptivos han estado presentes desde hace mucho en nuestra historia, su uso, investigación, comercialización y legislación están entrelazados con la lucha de clases y la lucha feminista ya que para las mujeres y personas gestantes la decisión de tener un embarazo, evitarlo o interrumpirlo es un derecho que se ha conseguido y está inscrito dentro de un marco de legalidad de acuerdos internacionales (Derechos sexuales y reproductivos) que garantizan que podemos elegir lo que ocurre en nuestros cuerpos.

De esta forma también se ha reivindicado el placer ya que se ha distanciado la sexualidad de las mujeres del ejercicio de la maternidad. Por todo lo anterior, elegir un método anticonceptivo que nos permita sentirnos seguras para explorar nuestro placer y que evite un posible embarazo o una infección de transmisión sexual es: ¡nuestro derecho!

Los MACs son entonces también un triunfo más del movimiento feminista que nos permitió decidir sobre nuestros cuerpos, sin embargo también son un tema de debate, principalmente porque en su mayoría están dirigidos a las mujeres y personas gestantes, la ciencia siendo aún un ámbito muy patriarcal ha hecho pocos avances en crear métodos dirigidos hacia los hombres y cuerpos con pene, pero al parecer ya vamos avanzando.

Continuando desde un enfoque de derechos, también es nuestro derecho contar con toda la información que nos permita hacer una elección informada.

Existen muchos mitos sobre los métodos anticonceptivos que pudieran frenar tu decisión, la mayoría de ellos parten de ideas conservadoras y restrictivas sobre la sexualidad femenina que como veíamos históricamente ha sido asociada a la reproducción y no al placer, otros tienen que ver con el impacto que tienen en nuestros cuerpos o en nuestra salud mental. Todas las dudas que puedas tener con respecto a los MACs son válidas y tienes derecho a tener toda la información para decidir, por ello te recomendamos acudir con profesionales de la salud sexual capacitados que puedan asesorarte.

Algo muy importante que debes tener en consideración es que el único método que te protege de una ITS es el condón. Los condones pueden ser externos (los más conocidos, también llamados condones masculinos), para ser colocados en un pene o internos para ser colocados al interior de la vagina, llamados también condones femeninos, menos populares pero en muchas farmacias puedes encontrar ambas opciones.

Para escoger el método anticonceptivo que sea mejor para ti, te proponemos tener en cuenta las siguientes preguntas: ¿Cómo es?, ¿Cómo se utilizan?, ¿Qué efectividad me ofrecen? y ¿Cuánto cuesta usar ese método por un año?.

En CDMX puedes acudir a tu Centro de Salud para recibir una asesoría personalizada y en muchas ocasiones también métodos de forma gratuita. También existen muchos servicios privados de salud sexual y reproductiva donde puedes acudir y recuerda, no necesitas ser mayor de edad ni consentimiento de tu madre, padre o tutorx para recibir la atención.

Recursos

- Efectos de la pastilla del día después:
https://www.youtube.com/watch?v=crYTxFn6n0&ab_channel=RevistaCromos
- Uso correcto del preservativo:
https://www.youtube.com/watch?v=1ZgcGoTdz_g&ab_channel=Prevenci%C3%B3nSalud
- ¿Cuáles son los Métodos Anticonceptivos de larga duración?
https://www.youtube.com/watch?v=kLV9LoCqchA&ab_channel=GineclinicCDMX



¿Cómo es una consulta ginecológica y cuándo tengo que acudir?

Muchas veces pensamos que ir a consulta médica es únicamente necesario cuando tenemos un malestar y es así que con mucha frecuencia nuestra primera visita al consultorio ginecológico ocurre cuando tenemos una infección vaginal o sentimos que algo no marcha bien con nosotras. Es recomendable acudir también cuando hemos decidido comenzar a tener relaciones sexuales y necesitamos escoger un método anticonceptivo para recibir una asesoría individualizada.

Además, es recomendable que nos realicemos un Papanicolau al menos una vez al año, esta prueba es importantísima ya que nos ayuda a monitorear la salud de nuestro cérvix y útero para prevenir el cáncer cérvico uterino que está ligado al VPH, una infección de transmisión sexual presente aproximadamente en el 80% de la población en México. Pero no te asustes, es completamente tratable, así que si recibes un resultado no esperado en tu papanicolau recuerda que esto no te define, no estás sola muchas personas hemos pasado por esta experiencia, busca apoyo con las personas que más confías.

Recursos

- La Primera consulta Ginecológica:
https://www.youtube.com/watch?v=KNCmKisOljs&ab_channel=GineclinicCDMX

¿Qué hago si descubro que estoy embarazada?

Tener un embarazo no planeado o no deseado nos puede ocurrir durante nuestra vida por muchas razones, por ejemplo que no teníamos información suficiente y caímos en el mito de que “la primera vez no pasa nada”, no tuvimos acceso a un método, fuimos violadas, se nos rompió el condón, nos falló el método (ningún MAC es 100% efectivo), etc., ninguna persona debería de ser juzgada por tener un embarazo no deseado.

La decisión de continuar o interrumpir tu embarazo es tuya únicamente, depende enteramente de tu proyecto de vida y en nuestro país existen varias formas de acceder a servicios donde puedas ser acompañada, asesorada y atendida por personal capacitado, no importa que vivas fuera de la CDMX.

En la CDMX el aborto está despenalizado desde el 2007, (también en el estado de Oaxaca desde 2019) y podemos acceder a una ILE (Interrupción Legal del Embarazo) en alguna de las clínicas gratuitas que tiene la secretaría de salud, en un servicio privado o de forma autogestiva en casa con Misoprostol contando con el acompañamiento de una red feminista que esté capacitada en el tema, recuerda que es un procedimiento bastante seguro pero es FUNDAMENTAL hacerlo en clínicas y/o con personal capacitado, recuerda que lo principal es cuidar nuestra salud.

En las clínicas gratuitas y servicios privados te ofrecerán dos opciones dependiendo de el número de semanas que tenga tu embarazo: aborto con medicamentos o AMEU (Aspiración Manual Endouterina), la decisión es tuya..



Recursos

- ¿Conoces la historia del aborto en nuestro país? Fondo María https://www.youtube.com/watch?v=89TtJXhgHi4&ab_channel=FondoMARIA
- Aquí puedes consultar más información sobre las clínicas gratuitas en CDMX: <http://ile.salud.cdmx.gob.mx/>
- Acá te dejo 7 opciones de clínicas privadas confiables y súper recomendadas que practican ILE en CDMX: <https://hablarsana.wordpress.com/2019/09/27/7-clinicas-confiables-y-super-recomendables-que-practican-ile-en-la-cdmx/>
- Cinco cosas que debes saber si estás considerando abortar con medicamentos: <https://hablarsana.wordpress.com/2019/09/28/5-cosas-que-debes-saber-si-estas-considerando-abortar-con-medicamentos/>

¿Qué es la violencia sutil o micromachismos y porqué es importante visibilizarlos?

Los micromachismos son prácticas cotidianas y legitimadas por el entorno social que tienen un contenido de violencia machista y se expresan por medio de comentarios, conductas o situaciones. Se les llama "micro" por su carácter capilar, es decir, que se tejen en lo más fino y también se han llamado "formas de violencia sutil" por varios psicólogos, pero a nosotras que nos ha sucedido y nos han lastimado este tipo de violencias, sabemos que minimizarlas de esa forma no nos ayuda a desarticular las prácticas del día a día que constituyen la base de las violencias contra las mujeres.

Recordemos que la violencia de género: es un tipo de violencia física o psicológica ejercida contra una persona o un grupo de personas, basada en su orientación, identidad sexual, sexo o género, que cause un impacto negativo en su identidad y bienestar social, físico, psicológico y económico tanto en el ámbito público como en el privado. ¿Tu que micromachismo recuerdas?.

Recursos

- Mira los testimonios de estas chicas con ejemplos de violencias sutiles o micromachismos: https://www.youtube.com/watch?v=TY6sC0tNPE&ab_channel=ColegioLourdesFuhem

- Aborto seguro con Misoprostol - Cómo usar estas pastillas para tener un aborto exitoso https://www.youtube.com/watch?v=N7JhBo9Xoll&ab_channel=IpasM%C3%A9xico
- ¿Eres católica y te interesa saber más sobre religión y aborto? Visita el canal de Católicas por el Derecho a Decidir: <https://www.youtube.com/user/CatolicasMexico>
- ¿Vives en otro estado de la república? Consulta las causales de aborto en todo nuestro país: <https://blog.ipasmexico.org/causales-de-aborto-legal/>



¿Qué es una relación violenta?

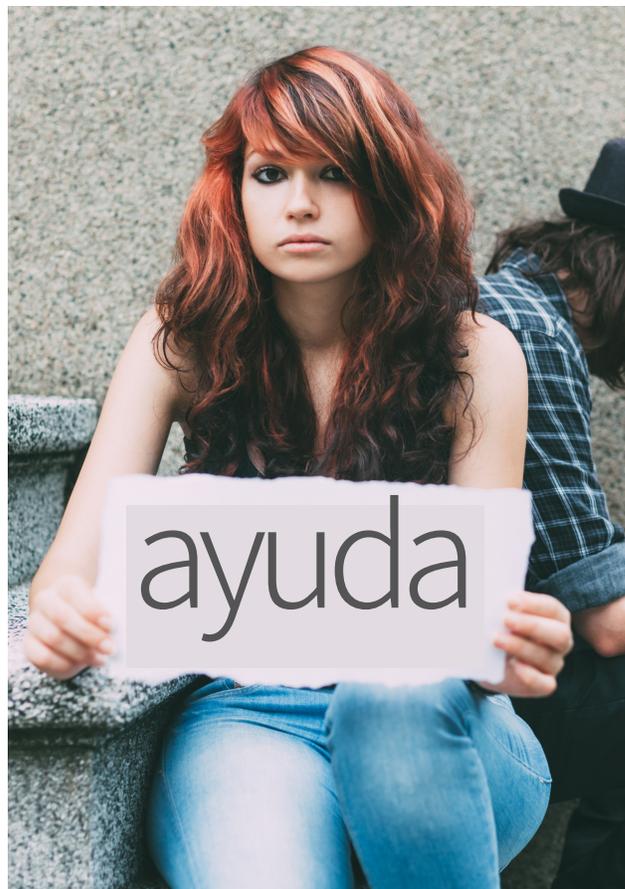
Es una relación ya sea formal o informal donde se han vuelto cotidianas prácticas que no nos gustan, que tienen un impacto negativo en nuestro bienestar físico, emocional o psicológico. Puede ser que también sea una relación donde existan distintos tipos de violencias. Por ejemplo, una relación donde tu pareja no confíe en ti y tenga prácticas de vigilancia como revisar tu celular, acceder a tus redes sociales o incluso te pida que no veas a tus amigos. O situaciones de violencia física, golpes, jalones, etc.

Lo primero que yo te invitaría a reflexionar es que las relaciones ya sean de amor, amistad, erotismo o una mezcla de varias cosas, son para disfrutarlos, para sentir placer, para encontrarnos con la otra persona, para apoyarnos mutuamente. Puede ocurrir que pasen cosas que no nos gusten, como en todas las relaciones humanas, pero si tú notas que son situaciones que tienden a repetirse aunque hayas expresado tu malestar o te das cuenta de que es una relación donde lloras más de lo que te la pasas bien, quizás sea momento de tomar un poco de distancia de esa persona y priorizar tu propio bienestar.

Como veíamos con respecto al género, hombres y mujeres somos educados de forma distinta y eso también se hace evidente en el tema del amor, las feministas han analizado esta diferencia y construido conceptos que nos ayudan a reflexionar sobre nuestras relaciones como es el de amor romántico.

Recursos

- Tipos de violencia: <https://www.youtube.com/watch?v=-7BaLluOpWY&t=37s>
- ¿Te han dicho que estás loca, eres una intensa o que te imaginas las cosas? De morra a morra, conoce lo que es el "gaslighting":
https://www.youtube.com/watch?v=0hinkrRZnOM&ab_channel=ASCO
- ¿Quieres saber más sobre el amor romántico? Conoce el podcast de Coral Herrera:
<https://open.spotify.com/show/5d8sp0tC94uXizBOuqiHT7?fbclid=IwAR02NfNtaexCvWiDpXZS6tz9fHCKJztFlaPH1EKsonmFRH0oykLNVnNHlydg>



El amor romántico es un producto patriarcal que nos transmiten como un ideal en las prácticas de crianza diferenciadas y en muchos productos culturales como son canciones, películas, etc. y tiene algunas características: hay un amor verdadero en la vida, tu pareja te completará completamente (la idea de la media naranja) y una vez que se encuentren vivirán felices por siempre.

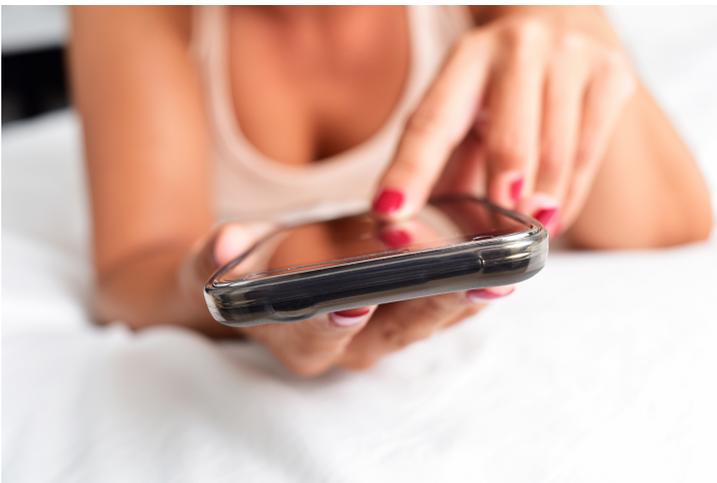
Estas ideas muchas veces no nos permiten salir de relaciones que se han tornado tóxicas o nos hacen sentir atrapadas y confundidas sobre si deberíamos terminar la relación o "luchar" por ella. Te sugerimos que si tienes dudas sobre tu relación platicues con tus amigos, identifiqués lo que sientes y si crees que tu relación ya no te hace sentir bien, crees que estás experimentando violencia o sientes que es el momento de terminarla, te pongas a ti misma en el centro de tus prioridades, tú eres una persona muy importante y valiosa que merece ser muy feliz. Busca a tu red de apoyo si crees que necesitas ayuda y toma la mejor decisión para ti misma.

¿Si mi novio se quita el condón sin avisarme es violencia sexual?

Sí, la práctica de quitarse el condón sin consentimiento tuyo es violencia sexual y podría ponerte en riesgo de tener un embarazo no deseado o una ITS. Como veíamos, las relaciones sexuales deben de ser libres, deseadas y consensuadas, tú tienes derecho de exigir a tu pareja que utilice condón y si se niega, también tienes derecho a negarte a tener prácticas sexuales que te hagan sentir en riesgo o que simplemente no te gusten. Existen muchos motivos por los que algunos hombres pudieran negarse a utilizar un condón, por ejemplo que no se siente lo mismo o que no les quedan, les aprietan o son alérgicos, para todos esos motivos existen alternativas como condones más delgados que incrementan la sensibilidad, diferentes tallas y materiales. Si tu pareja no está dispuesto a utilizar un condón, también tú tienes la alternativa de conseguirte otra pareja. Piénsalo, nadie tiene derecho a exigirte realizar una práctica que tú no quieres, primero es tu autocuidado.

Recursos

- Hombres que se quitan el condón es violencia: <https://mariestopes.org.mx/hombres-que-se-quit-an-el-condon-durante-el-sexo-es-violencia/>
- “Stelthing”: Cada vez más tíos se quitan el condón durante el sexo: <https://www.vice.com/es/article/bvgz8w/tios-se-quit-an-el-condon-durante-el-sexo-stealthing>



¿Cómo puedo evitar riesgos si quiero sextear o mandar una nude?

En este momento que estamos experimentando una pandemia muchas de nuestras actividades se han trasladado a lo virtual, clases en zoom, “webinars”, etc. Y aunque en realidad es una práctica que ha existido desde hace mucho tiempo, puede ser que en este momento sientas que puede ser una alternativa para explorar tu propio placer o compartido con otras personas.

Es fundamental conocer los riesgos asociados a esta práctica para poder generar estrategias que nos permitan cuidarnos. Seguramente conoces historias de compañeras de tu prepa, artistas e incluso mujeres en cargos públicos que han sido violentadas mediante la filtración de sus imágenes privadas. Esta es una forma de ciberviolencia que está castigada en nuestro país gracias a la Ley Olimpia.

Así que si quieres explorar esta práctica la recomendación es que seas muy cuidadosa con ocultar en la imagen que vas a enviar cualquier elemento que pudiera revelar tu identidad como es tu rostro, tatuajes, cicatrices, etc. También es súper importante elegir una aplicación que te haga sentir segura, por ejemplo el Instagram que tiene una función donde el receptor sólo puede ver las fotos una vez, o Telegram que cuenta con una encriptación que la hace más segura. Pero antes que nada, lo más importante es que tú determines si esa persona a la que le vas a compartir tu imagen es de tu entera confianza.

Recursos

- ¿Has decidido sextear? Decálogo para el sexting seguro: <https://www.sextingseguro.com/consejos-sextear-nudes-con-menos-riesgos/>
- Conoce la historia de la mujer detrás de la Ley Olimpia. https://www.youtube.com/watch?v=c_B6g2U-cZE&ab_channel=adn40
- Ley Olimpia: ¿Qué hacer si comparten tus fotos íntimas sin tu consentimiento? https://www.youtube.com/watch?v=6eAvlpj-L4s&ab_channel=SerendipiaData

El arte, mi espacio y mi bienestar*

El arte es una herramienta imprescindible para nuestra salud mental, y ahora en tiempos de pandemia, se ha vuelto una forma no solo de expresión, sino de poder estar en otros lugares con el uso de la imaginación.

Ahora en estos tiempos de cuarentena, el espacio y los objetos que nos rodean se han integrado aun más en nuestra realidad. Ya no convivimos en nuestras casas de la misma forma que lo hacíamos antes; ahora la tecnología así como la rutina se han vuelto los protagonistas de nuestras vidas. La relación entre objeto y persona se modificó. Los objetos tienen un nuevo significado. El espacio mismo y nuestra relación con él se vuelve más íntimo. Y no solo eso, también la relación entre nosotros mismos con las otras personas que viven con nosotros.

Las generaciones actuales nunca habían vivido una pandemia como tal, por lo mismo nadie estábamos preparados mentalmente para ella. El trabajo, el estudio y los sueños fueron interrumpidos abruptamente así dando paso a una nueva realidad y forzando numerosas formas de vivir en el encierro. Las calles se vaciaron y hubo silencio. Todos estábamos a la espera de que pasara en un par de semanas o a lo mucho meses, pero no sabíamos que se volvería nuestra nueva realidad. Nos adaptamos. Empezamos a relacionarnos de otra manera muy distinta con todo; desde que abrimos los ojos y sentimos nuestra cama, nos incorporamos y empezamos la rutina. Nos duchamos, nos vestimos, hacemos el desayuno, comemos, nos alistamos, agarramos las llaves, abrimos la puerta y otro día a la escuela... pero esta vez no es así. Esta vez no podemos abrir la puerta, esta vez no importa si nos duchamos o siquiera importa la hora en la que nos levantemos. Nos quedamos en un limbo, con la esperanza en el corazón de que todo pase rápido.

Sé que suena muy catastrófico pero esta situación nos hizo replantearnos las prioridades de cada uno. Nos abrimos a todo un mundo nuevo de posibilidades que quizá no podíamos ver por estar siempre en la rutina. En esta sección veremos cómo es que el arte nos puede ayudar a llegar a lugares que ni siquiera conocíamos dentro de las cuatro paredes de nuestra casa.

La paz mental de nuestro entorno

Ahora haremos una actividad que nos funciona para saber cómo relacionarnos con nuestro espacio y a tomar conciencia de que las formas, colores y texturas que nos rodean no son de manera arbitraria.

¿Estás lista? Respira profundamente, donde te encuentres siéntate cómoda y ve relajando cada uno de tus músculos. Siente tu cuerpo.

¡Aquí vamos!



Desarrollo de la actividad:

Primera parte.

Empezamos esta aventura desde que nos despertamos. Quiero que imagines y te visualices cuando te levantas por las mañanas. ¿Qué sonidos hay? ¿Qué es lo primero que ves? ¿Cómo se siente tu cama por la mañana? ¿Cómo es la luz de tu ventana? ¿El sol brilla muy fuerte? ¿O las cortinas lo tapan?

Quiero que escuches, que abras tu oído. Vamos a escuchar la calle. ¿Qué sonidos hay? ¿Hay carros pasando? ¿Personas gritando o platicando? ¿Hay perros ladrando? ¿Se escucha el viento? ¿Qué hay en esa calle? ¿Hay puestos ambulantes? ¿Muchos o pocos árboles? ¿De qué color son las casas? Vamos a fijarnos en los detalles.

¿Cuántos carros crees que están pasando? ¿Hace frío o calor? ¿Las personas van abrigadas? ¿Hay grafitis en las paredes? ¿Cuántos postes de luz hay? Ahora que tenemos una visión de cómo es nuestra calle, vamos a visualizar nuestra casa.

¿Es espaciosa? ¿Es pequeña? ¿Qué muebles hay? ¿En dónde se encuentra la cocina? ¿Está junto al comedor? ¿Qué tipo de mesa y sillas hay en el comedor? ¿De qué colores son los sillones de la sala?

¿En dónde están ubicadas las ventanas de tu casa? Ya que las ubicaste, ¿qué tipo de luz está entrando por ellas? ¿Es la misma luz de la mañana a la de la tarde? ¿De qué colores cambia esa luz? ¿Cómo esa luz le está dando directamente a los muebles? Ubica los focos de tu casa. ¿En dónde están ubicados? ¿En el techo? ¿Hay lámparas? ¿Qué pasaría si se vuelve de noche y prendemos esos focos? ¿Cómo se ve ahora el espacio de tu casa? ¿Se ven distintos esos objetos? ¿Qué pasaría si apagamos completamente esos focos? ¿Los muebles cambian de forma? ¿Cómo se ven ahora? ¿O sí se ven?

Ahora visualicemos nuestro cuarto. ¿Cómo están acomodados nuestros muebles? ¿En dónde está tu cama? ¿Está en medio de la habitación o pegada a alguna pared? ¿De qué color son tus paredes? ¿Qué objetos tienes en las paredes? ¿Tienes cuadros, posters, alguna repisa con objetos? ¿Cómo es el piso en el que estás? ¿Es de madera o es de loseta? Ahora quiero que te escuches.

Respira profundamente y escúchate. ¿Puedes escuchar los latidos de tu corazón? ¿Puedes escuchar cómo te cruje algún hueso? ¿Cómo sientes tus músculos? ¿Están tensos? ¿La espalda la tienes recta o estás encorvado? ¿Sientes frío o calor? ¿Estás cómodo? Escúchate. ¿Cómo te sientes?



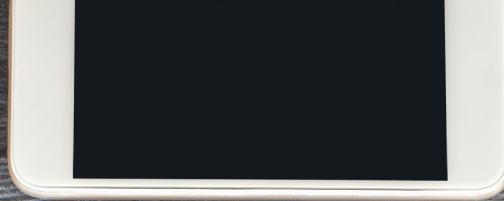
Esta actividad nos funciona para saber cómo relacionarnos con nuestro espacio y a tomar consciencia de que las formas, colores y texturas que nos rodean no son de manera arbitraria. Nosotros decidimos cómo relacionarnos con nuestro entorno. Existen primordialmente 4 tipos de espacios. Primero es el público, que es la calle, los parques, los centros comerciales, etc. Después es el privado que es sin más nuestras casas; aquí convivimos con personas más cercanas a nosotros. Posteriormente viene el íntimo que es nuestro cuarto. Este espacio es de los más importantes porque aquí vemos el reflejo de nuestra propia personalidad. Es un espacio el cual podemos modificar a nuestro gusto y podemos jugar con ello. El último espacio es el más importante porque es nuestro cuerpo y debemos aprender a escucharlo.

Segunda parte

1) Ahora te voy a pedir de favor que mires bien a tu alrededor y selecciones 3 objetos que para ti te hayan significado mucho ahora en la cuarentena. Pueden ser libros, tu celular, maquillaje, libretas, alguna ropa o cobija, plantas, lo que para ti signifiquen mucho. Vamos a armar una composición espacial; esto es que vamos a ver cómo se modifica el espacio a partir de esos tres objetos. ¿Ya los tienes enfrente de ti? ¿Qué características tienen? ¿Qué forma, qué color y qué textura tienen?

Ahora frente a ti, vamos a colocarlos de cierta manera en la que tú te hayas sentido ahora en cuarentena. Hay que tomar en cuenta la importancia de cada uno de estos objetos. Podemos apilarlos, separarlos, categorizarlos, etc. Todo con la finalidad de que armes una instalación solo con esos 3 objetos.

Esta actividad nos involucra directamente con los objetos con los que convivimos día a día. Dejamos de ver al objeto como un simple objeto y empezamos a dotarlos de características y emociones propias. El objeto en sí tiene un valor pero cuando le imprimimos nuestra experiencia, se vuelve un símbolo y adquiere otros valores. Esta actividad nos ayuda a pensar fuera de la caja y tener otra relación con el espacio y los objetos.



2) ¿Ya la armaste? ¿Qué objeto es el más importante y por qué está en esa posición? ¿Cuál es su relación con los otros objetos? ¿Esa instalación que hiciste refleja cómo te estás sintiendo o solo los acomodaste arbitrariamente?

Ahora te voy a pedir que armes otra composición espacial con los mismos tres objetos que usaste para el ejercicio anterior tomando en cuenta su forma, su textura y su color; y quiero que me lleves a ese lugar donde te gustaría estar. Puede ser la playa, la escuela una fiesta con tus amigos o amigas, a la casa de algún familiar, etc. Por ejemplo; a mí me gustaría estar en un bosque y mis tres objetos son una libreta, una pluma y mi celular.

3) Tomando en cuenta la forma, textura y color de esos objetos, abriré la libreta para que forme una casa de campaña; la pluma, como es verde, será un árbol; y finalmente, como la pantalla de mi celular es reflejante, será el agua de un lago.

4) Por último, ya que tengas la composición de en dónde te gustaría estar, te voy a pedir que encuentres un cuarto objeto que a ti te represente y lo sitúes en algún lugar de la instalación que hiciste. Por ejemplo, a mí me representa un encendedor ya soy una persona con mucha pasión.



Ahora vamos a darle rienda suelta a nuestra imaginación. Con los elementos que aprendimos las actividades pasadas que son el espacio y los objetos, vamos a transformar por completo tu habitación. Quiero que ubiques espacialmente en dónde están tus muebles y las cosas que tienes en tu habitación. Con los objetos que veas, vamos a transformar completamente el espacio y crearemos un escenario donde tú serás el personaje principal.



Vamos a recrear la escena en un bosque de noche. ¿Qué hay en ese bosque? Hay árboles, pasto, luciérnagas, se ve la luz de la luna. En este escenario tú llegaste a ese bosque porque eres un guerrero o guerrera que está en búsqueda de un animal mitológico. ¿Cómo vas vestido? ¿Traes una armadura y una espada? ¿O vas cómodo en jeans y tenis?.

Recuerda que es de noche y no puedes ver casi nada a excepción de la luz de la luna así que necesitas crear fuego para poder ver. Con los elementos que tienes en tu cuarto hay que crear ese bosque mágico. Recuerda que puedes usar elementos como telas, tus muebles, y puedes cambiar la iluminación y cada uno de esos elementos tiene un porqué y un para qué en escena. No puede haber otro tipo de elemento que no te lleve directamente a un bosque encantado.

Ahora frente a ti, vamos a colocarlos de cierta manera en la que tú te hayas sentido ahora en cuarentena. Hay que tomar en cuenta la importancia de cada uno de estos objetos. Podemos apilarlos, separarlos, categorizarlos, etc. Todo con la finalidad de que armes una instalación solo con esos 3 objetos.

Ya que hayas compuesto tu escena y te hayas caracterizado como un guerrero o guerrera, invita a tus familiares a entrar a ese mundo nuevo que creaste y pregúntales qué sensación les da. Esta actividad nos ayuda a generar otros ambientes con los elementos que nos rodean y fomenta la creatividad de cada uno.

¿Entonces que podemos concluir sobre el arte, el espacio y la salud mental?

El espacio habla por sí mismo y depende de nosotros cómo lo modificamos para dar cierto tipo de sensaciones. En nuestras casas generalmente creamos ambientes de armonía y paz para tener una mejor salud mental, o también hay espacios los cuales son prácticos. Depende mucho de la personalidad de cada uno.

Con estas actividades hago la invitación a que juegues, a que experimentes con lo que te rodea porque la antítesis del arte es la rutina. Cuando dejamos de jugar y fantasear, las cosas y los espacios pierden su valor. Para romper esa rutina siempre hay que estarnos preguntando "¿Y qué pasaría si...?", por ejemplo. ¿Y qué pasaría si decides dormir de cabeza? ¿Qué pasaría si cambias tu foco de color y ahora todo es azul? ¿Cómo se modificó el ambiente? ¿Te da más paz una luz más tenue a una más directa? O ¿qué pasaría si apilas todas las sillas de tu comedor y las cubres con una silla las pusieras patas para arriba? ¿Cómo se vería un comedor si las mismas si decides ducharte con la luz apagada y de noche? ¿Cómo sería la relación que tienes con tu cuerpo y los sentidos? Con estos ejercicios nos damos cuenta que la curiosidad no tiene límites y solo es cuestión de jugar, jugar y jugar y nunca parar de jugar y experimentar con lo que nos rodea.

Muchas gracias por leer este cuadernillo, esperamos que encuentres en estas páginas claves que te permitan reflexionar sobre ti misma y tu realidad. Te dejamos a continuación un directorio de otros servicios a los que puedes acceder si necesitas más apoyo, recuerda que no estás sola.

Directorio

Secretaría de las Mujeres

LUNAS, servicio de asesoría psicológica y legal para mujeres. Hay una Unidad por Alcaldía en la CDMX.

5555122836

<https://www.semujeres.cdmx.gob.mx/>

Apoyos UNAM

Programa de Atención Psicológica de la UNAM
55 50 25 08 55

Defensoría de los Derechos Universitarios

55 56 22 61 64

55 56 22 62 25

55 56 22 62 26

55 56 22 62 28

www.defensoria.unam.mx

defensoria@unam.mx

«Este programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa en la Ciudad de México será sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente»

Organizaciones Civiles

● Hablar Sana

<https://www.facebook.com/hablarsana>

Twitter: @HablarSana

<https://hablarsana.wordpress.com>

hablarsana@gmail.com Citas: 5539850188

● Acorazar - Terapia Feminista

<https://www.facebook.com/AcorazarTerapiaFeminista>

acorazar.terapiafeminista@gmail.com

● Asociación para el Desarrollo Integral de Personas Violadas, AC (ADIVAC)

<https://www.adivac.org>

adivac@adivac.org Tels. 5556827969 y 5555478639

● Centro de Apoyo a la Mujer Margarita Magón

[https://www.facebook.com/pg/Centro-De-](https://www.facebook.com/pg/Centro-De-Apoyo-a-La-Mujer-CAM-Margarita-Magón-AC)

[Apoyo-a-La-Mujer-CAM-Margarita-Magón-AC](https://www.facebook.com/pg/Centro-De-Apoyo-a-La-Mujer-CAM-Margarita-Magón-AC)

cammagon@gmail.com Tel. 5555195845

● APIS, Fundación para la Equidad, AC

<https://apisfundacion.com/>

apis.fundacionparalaequidad@gmail.com

Tel. 557906 9957

Por las chavitas

Coordinador: del proyecto:
Psic. Gabriel García Mellado

Autoras:
Salud mental y derechos sexuales y reproductivos
Psic. Paulina Moreno García

Arte y salud mental
Esc. Tania Garda Güido



Hombres por
la Equidad a.c.

Hombres por la Equidad, AC
Ciudad de México, México 2020

www.hombresporlaequidad.org
hombreshxe@gmail.com
Facebook: [hombres porlaequidad](https://www.facebook.com/hombresporlaequidad)